

1. Власова, Ж.Н., Сергеев Д.В. Формирование идеального образа физического развития в российской культуре: учеб. пособие. / Ж.Н. Власова, Д.В. Сергеев. - Чита: Изд-во ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. - 87 с.
2. Глазина, Т.А. Основы здорового образа жизни студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, С.А. Акимов, В.В. Смородин. -Оренбург: ОГУ, 2012. - 55 с.
3. Кабышева, М.И., Основы здорового образа жизни: методическое пособие / М.И. Кабышева. - Калининград : КГТУ, 2016. - 36 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Радван А.Ю.,

*магистр педагогических наук, ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент*

Современный уровень развития таэквондо требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой ударов. В таэквондо невозможно представить полноценным тренировочное занятие без специальных тренажёров и тренировочных устройств, которые позволяют развить скорость удара, совершенствовать физические качества.

Однако реализация этого направления требует более эффективного управления тренирующими воздействиями – единственного пути к повышению эффективности системы тренировки спортсменов. А это, в свою очередь, подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств обучения и тренировки.

До настоящего времени эти средства весьма широко применялись в большом спорте и недостаточно в массовом. Этим создается определенный разрыв между системами подготовки спортсменов массовых разрядов и спортсменов высшей квалификации. Нарушается один из основополагающих методических принципов физического воспитания - преемственности подготовки [4].

Применение тренажеров и других технических средств в массовом спорте в решающей мере сдерживается их дороговизной и недостаточным финансированием этого направления в системе физического воспитания.

Создание относительно дешёвых и удобных для массового применения технических средств тренировки может значительно повысить эффективность подготовки спортсменов массовых разрядов и спортивного резерва.

В настоящее время таких научно-обоснованных разработок пока недостаточно.

Технический арсенал таэквондо насчитывает более 3 тысяч действий, характеризующихся различными пространственными и временными характеристиками. Овладеть ими в полном объеме без продуманного системного подхода крайне трудно. Такой подход особенно важен на начальных этапах многолетней подготовки.

Поэтому научная проблематика усовершенствования тренировочного процесса таэквондистов является очень актуальной, требует специальных исследований.

Цель: разработать систему физических упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств для общей и специальной физической подготовки юных таэквондистов 12-14 лет.

Материал и методы. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки.

Система комплексного контроля физической подготовленности, где применяется индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, состоит из следующих пяти контрольных тестов, определяющих основные физические качества и их различное сочетание [1]: бег 30м с высокого старта (с); подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положе-

ния сед ноги врозь (см); нанесение прямых ударов по мешку за 1 минуту (кол-во раз); нанесение ударов по мешку ногами за 10 секунд (кол-во раз), бег 2000 метров (мин,с).

Все применяемые в исследовании тесты были проверены на соответствие основным метрологическим требованиям.

Экспериментальная работа проводилась на базе специализированного спортивного зала физкультурно-спортивного клуба по работе с населением «ЦСК». с октября 2022 по июнь 2023 гг.

В эксперименте принимали участие две группы таэквондистов с одинаковым уровнем подготовки 12–14 лет (экспериментальная и контрольная) по 8 человек в каждой.

Группы тренировались по стандартной программе, однако на занятиях экспериментальной группы применялся комплекс физических упражнений с использованием тренажеров, направленный на развитие общей и специальной физической подготовленности [2].

Недельный микроцикл состоял из 6 занятий. Продолжительность 1 тренировки в экспериментальной и контрольной группах составляла 90 минут. При этом процентное соотношение от общей продолжительности занятия составляло: подготовительная – 15%; основная – 65%; заключительная часть – 10% [3].

Занятия на тренажерах проводились 2 раза в неделю методом круговой тренировки. Занятие проводилось согласно заданным упражнениям, которые выполнялись в указанный отрезок времени. Для выполнения физических упражнений, занимающихся размещали на индивидуальном участке (станции), где заранее подготовлен спортивный инвентарь и необходимое оборудование (тренажеры). Комплекс нашего метода тренировки состоял из 8 упражнений: 5 упражнений на тренажерах и 3 упражнения со специальным инвентарём (ленточные эспандеры, броски медболов, работа на боксёрском мешке по заданию). Упражнения выполнялись поочередно, на каждой станции находилось по одному спортсмену. Контроль нагрузки определялся в перерывах путем измерения частоты сердечных сокращений в минуту. Тренировки проводились с прохождением двух кругов. Интервал отдыха между кругами составлял 3 минуты.

В экспериментальный комплекс включались упражнения на следующих тренажерах: велотренажер (air bike) Air Schwinn Airdyne AD8 Bike; электрическая беговая дорожка Impulse AC2970H; гребной тренажер concept 2; тренажер для развития плечевого пояса AirFit UB StairMaster 9-4570; лыжный тренажер без базы Concept 2 SkiErg 2715.

Результаты и их обсуждение. Результаты сравнительного анализа уровня общей и специальной физической подготовки у юношей 12-14 лет, занимающихся таэквондо, показали следующее:

– тест «Бег 2000 м, мин» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $8,8 \pm 0,11$ мин, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,05 \pm 0,13$ мин. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $8,25 \pm 0,12$ мин, в конце эксперимента результат улучшился до $7,32 \pm 0,11$ мин. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

– в тесте «Прыжок в длину с места» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $217,3 \pm 0,25$ см, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $220,3 \pm 0,25$ см. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $217,5 \pm 0,25$ см, в конце эксперимента результат улучшился до $228,4 \pm 0,24$ см. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

– тест «Бег 30 м с высокого старта, с» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $4,5 \pm 0,19$ сек, в конце эксперимента улучшился до $4,4 \pm 0,21$ сек. средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $4,1 \pm 0,34$ сек, в конце эксперимента результат улучшился до $3,9 \pm 0,15$ сек. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

– в тесте «Подтягивания на высокой перекладине» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $13,85 \pm 0,13$ раз, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $14,95 \pm 0,16$ раз. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $11,65 \pm 0,18$ раз, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $16,45 \pm 0,12$ раз. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

– в тесте «Наклон вперед из положения сед ноги врозь» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $6,8 \pm 0,29$ см, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7 \pm 0,16$ см. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $6,5 \pm 0,26$ см, в конце эксперимента результат улучшился до $9,3 \pm 0,19$ см. При сравнении полученных данных контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

– в тесте «Количество прямых ударов за 1 минуту» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $32,9 \pm 0,17$ раза, в конце эксперимента результат улучшился до $33,5 \pm 0,23$ раз. Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $35,4 \pm 0,27$ раз, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $39,4 \pm 0,21$ раз. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

– тесте «Нанесение прямых ударов ногами за 10 сек.» результаты тестирования показали, что прирост в экспериментальной группе составил 59,6%, а в контрольной группе – 41,0% при ($p < 0,05$). Результаты боя с тенью в экспериментальной группе выросли на 48,4%.

Закключение. В процессе применения экспериментальной методики определена эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в увеличении уровня развития общей и специальной физической подготовки у юношей 12-14 лет, занимающихся таэквондо. Оценивая полученные данные развития общей и специальной физической подготовки у юношей 12-14 лет, занимающихся таэквондо, экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

1. Ковтик, А. Н. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. Н. Ковтик. – Минск, 2004. – 111 с.

2. Ильинич, В. И. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания // Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: «Гардарика», 2015. – 261 с.

3. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоровье, 2012. – 200 с.

4. Шпак, В. Г. Элементы спортивных единоборств в оздоровительной физической культуре взрослого населения (на примере таэквондо) / В. Г. Шпак, А. Ю. Радван // Психологический Vademecum. Метатеория: социокультурно-контекстуальная интердетерминация диалогизма : сборник научных статей. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 349-352. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36071> (дата обращения 08.09.2023).